

# 熱中症とは？

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには、けいれんや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。



## 熱中症の対処方法！



- 涼しい場所へ移動させ、安静にしましょう。
- 口から飲める場合は、水分と塩分の補給をしましょう。
- 体が熱ければ保冷剤などで冷やしましょう(首回り、脇の下、股)
- 症状の改善が見られない場合は、病院で受診しましょう。

## こんな時は救急車を呼びましょう！

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を起こしている方を発見された場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。

## 熱中症予防のポイント！

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温が28℃を越えないようにしましょう。
- のどが渇いたと感じたら必ず水分を補給しましょう。
- のどが渇かなくてもこまめに補給しましょう。(特に高齢者と乳幼児)
- 外出の際は、体をしめつけられない涼しい服装と日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに、適度に休憩をとりましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりに心がけましょう。



お問い合わせ 白石消防署七ヶ宿出張所 37-2100



# けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

## 年に一度の健診で健康チェックを！

8月は住民総合健診です。健診結果はご自分の健康の指標となります。生活習慣病は進行するまで自覚症状がないのが怖いところですが、健診で予兆を把握できれば、芽の段階で摘み取ることが出来ます。ぜひこの機会に受診しましょう！

### 日時

- 8月2日(火) 会場：活性化センター
- 8月3日(水) 会場：横川集落センター
- 8月4日(木) 会場：湯原ふれあい館
- 8月5日(金) 会場：滑津公民館
- 8月6日(土) 会場：活性化センター

### 受付 午前6時30分～10時まで

### 内容

特定健診・胃がん検診・結核肺がん検診・前立腺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査

### ●健診前に確認してみましょう

- 受診票が届いていますか？届いていない場合や、申込みをしたい場合は保健センターへご連絡ください。
- 問診事項は記入しましたか？事前に問診を記入してお越しくください。

## 540冊の図書を購入しました！

このたび保健センターでは、国からの「住民生活に光をそそぐ交付金」を活用してたくさんの図書や本棚などを購入することが出来ました！

本の内容は、幼児向けの絵本から小中学生が興味を引かれるような児童書、大人向け話題の新刊図書など、幅広く取りそろえました。残念ながら貸し出しはしておりませんので、保健センターの涼しくて静かな空間でお読みください。

### 年代ごとにお勧めの本を少し紹介します！

- 幼児～ 五味太郎、いもようこ、せなけいこ、滝平二郎、エリック・カール
- 小学生～ ピーターラビット、学校の怪談、らくだ魔女、夏休み自由工作 動物・植物・恐竜など図鑑、国語・漢字・和英・英和辞典
- 中学生～ 読書が楽しくなる・ニッポンの文学(著名文学者 短篇集) 大自然からの贈り物、ビジュアル版 数の宇宙、アートな絵本
- 大人 花と実の図鑑 8巻、きのこの絵本、暮らしを彩る和の折り紙 「麒麟の翼」東野吾吾、「極北クレイマー」海堂 尊、「自分の始末」曾野綾子 ほか 養老孟司、松本清張、和田竜、村上春樹、G.キングスレイ ウォードなど



今後も少しずつご紹介しますので、お気軽にいらしてください！ 担当：高橋

## お知らせ

● ボケモンクッキング 親子料理教室を開催します。郷土料理や夏の料理を作ります。

● 実施日/8月27日(土)

● 時間/午前10時～午後1時30分

● 申込み/8月19日(金)まで保健センターへご連絡ください。

### ●健康相談

健康づくりに関すること(病気や食生活、運動など)の相談に保健師・栄養士が対応します。

● 実施日/8月19日(金)

● 申込み/事前に予約が必要です。

### ●こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患からちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

● 実施日/9月2日(金)

※8月はお休みです。

● 申込み/事前に予約が必要です。

### ●げんき塾(運動教室)

● 日時/8月19日(金)

● 集合/午後1時30分まで保健センターへ集合して下さい。

● 内容/町内を歩きますので、各自飲み物や帽子を準備ください。

● 申込み/不要